

Kevyet KESÄISET RESEPTIT



Kesäisen kevyttä syötävää:
raikkaita smoothieita,
ruokaisia salaatteja ja
kevyttä grillattavaa.



Kuningatarten klubi - Elisa Mattila

Kesäenergia-smoothie



1 annos



10 minuuttia

AINESOSAT

1 dl mustikoita

1 dl mansikoita

1 banaani

1 prk (kasvipohjaista)

jogurttia

10 cm pätkä kurkkua tai

vesimelonia

2 rkl pellavansiemeniä

(halutessasi 1/2 tl

inkivääriä lisäboostiksi)

OHJEET

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi.

Virkistävä osa aamupalaa tai välipalaksi.

Lisää halutessasi proteiinijauhetta.

Pehmeä ja virkistävä vadelma-avokado-smoothie



1 annos



10 minuuttia

AINESOSAT

2 dl vadelmia,
1/2 avokado
1 dl manteli- tai
kookosmaitoa
3 taatelia
1/2 limen mehu
(lisää halutessasi
muutama mintunlehti)

OHJEET

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi.

Virkistävä osa aamupalaa tai välipalaksi.

Lisää halutessasi proteiinijauhetta.

Virkistävä lohi-parsasalaatti



AINESOSAT

2 lohifileetä (n. 300 g) tai
lämminsavulohta
1 nippu vihreää parsaa
4–6 pientä, uutta perunaa
kourallinen rukolaa tai
babypinaattia
kourallinen kirsikkatomaatteja
puolikas, pieni kurkku
1 rkl tuoretta tilliä silputtuna
suolaa ja mustapippuria

Kastike

3 rkl oliiviöljyä
2 rkl sitruunamehua
½ tl dijon-sinappia
½ tl hunajaa
riipaus suolaa ja mustapippuria

OHJEET



2 annosta



25 minuuttia

Keitä perunat kypsiksi. Anna hieman jäähtyä ja viipaloi ne sitten.

Valmistelee parsat: napsaise kova tyvi pois, keitä n. 8 minuuttia ja paista pannulla muutama minuutti öljyssä valkosipulin kanssa. Leikkaa pieniksi paloiksi.

Mausta lohi suolalla ja pippurilla, paista kypsäksi pannulla. Viipaloi.

Leikkaa tomaatit puoliksi ja paloittele kurkku.

Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset.

Lisää kaikki salaatin ainekset kulhoon, lisää kastike, sekoita ja ripottele lopuksi päälle tilliä.

Keveä kikhernesalaatti



2 annosta



25 minuuttia

AINESOSAT

2 dl keitettyä kvinoaa tai
täysjyväriisiä
2 dl säilöttyjä kikherneitä
6–8 mansikkaa
½ kurkku
½ avokado
½ paprika
1 dl herneitä
4 retiisiä
1 rkl silputtua, tuoretta
persiljaa
(halutessasi lisää hieman
vuohenjuustoa tai
fetajuustoa)

Limetahinikastike

1 rkl tahinia
1 rkl limemehua
1 tl hunajaa
1 tl oliiviöljyä
1 rkl vettä (tai enemmän, jos haluat juoksevampaa)
riipaus suolaa ja mustapippuria

OHJEET

Viipaloi mansikat, avokado ja retiisit, pilko kurkku ja paprika pieniksi paloiksi. Sekoita kaikki salaatin ainekset isossa kulhossa. Valmista kastike ja valuta se salaatin päälle. Sekoita vielä.

Pirteät broilerivartaat & yrttikastike



AINESOSAT

300 g broilerin fileesuikaleita

1/2 punainen paprika

1/2 vihreä paprika

1 pieni kesäkurpitsa

1 punasipuli

3 rkl oliiviöljyä

1 rkl sitruunamehua

1 tl hunajaa

1 valkosipulinkynsi

suolaa, mustapippuria ja

paprikamaustetta

Yrttikastike

2 dl turkkilaista jogurtia tai

kaurajogurtia

½ sitruunan mehu

1–2 rkl hienonnettua tuoretta

korianteria tai persiljaa

1 tl hunajaa

suolaa ja pippuria maun mukaan

OHJEET



2 annosta



60 minuuttia

Leikkaa kasvikset reiluiksi suupaloiksi.

Sekoita marinadin ainekset (öljy, sitruuna, hunaja, valkosipuli ja mausteet). Pyörittele broilerit marinadissa ja anna maustua jääkaapissa vähintään puoli tuntia.

Pujota broilerit ja kasvikset vartaisiin vuorotellen.

Grillaa vartaita, kunnes broileri on kypsää ja pinta kauniin värinen (tee vaihtoehtoisesti uunissa, 200 astetta, n. 20 minuuttia).

Valmista kastike: Sekoita jogurtti, sitruunamehu, kortianteri ja hunaja. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa kastike vartaiden kanssa.

Grillatut kesävihannekset & hummus



2 annosta



25 minuuttia

AINESOSAT

- 1 pkt maustettua tofua
- 1 keltainen paprika
- 1/2 pieni munakoiso
- 1 kesäkurpitsa
- 3 rkl oliiviöljyä
- ripaus suolaa, tuoretta timjamia tai rosmariinia
- 1 prk hummusta

OHJEET

Pilko kasvikset ja tofu reiluiksi paloiksi. Sekoita kulhossa oliiviöljyn ja mausteiden kanssa.

Grillaa 15–20 min (tai paista uunissa, 200 astetta, n. 20 minuuttia), kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja saaneet hieman väriä.

Tarjoile hummuksen kanssa.

Kesähehku-mocktail



1 annos



5 minuuttia

AINESOSAT

1 dl mustikoita

1 dl vadelmia

1 rkl hunajaa

1 rkl sitruunamehua

2-3 dl kivennäisvettä tai

kookosvettä

jääpaloja

(lisää halutessasi

tuoretta minttua)

OHJEET

Soseuta marjat kevyesti haarukalla. Lisää hunaja ja sitruunamehu, sekoita hyvin.

Lusikoi marjaseos lasiin (tai jos haluat sileämmän juoman, siivilöi marjaseos). Lisää muutama mintunlehti ja jääpaloja.

Kaada päälle kylmä kivennäisvesi. Sekoita kevyesti ja tarjoile heti.

Vihreä kesämojito (alkoholiton)



1 annos



5 minuuttia

AINESOSAT

10 cm kurkkua
1/2 lime
1 tl raastettua, tuoretta
inkivääriä
1 tl hunajaa
pieni kourallinen
tuoreita mintunlehtiä
2-3 dl kivennäisvettä tai
kookosvettä
jääpaloja

OHJEET

Raasta kurkku karkeaksi. Purista limestä mehu ja raasta kuorta hieman mukaan.

Lisää kurkku, limemehu, inkivääri, hunaja ja mintunlehdet kannuun tai lasiin.

Murskaa minttua ja kurkkua kevyesti lusikalla, jotta niistä irtoaa enemmän makua.

Lisää jääpalat ja kaada päälle kivennäisvesi. Sekoita.

Maistuva mansikkasuklaa



n. 10 palasta 20 minuuttia +
4 h

AINESOSAT

10 mansikkaa
2 kypsää banaania
100 g tummaa suklaata

OHJEET

Sulata suklaa ja surauta se banaanien kanssa tasaiseksi tahnaksi tehosekoittimessa.

Halkaise mansikat ja asettele ne pienen vuolan pohjalle leivinpaperin päälle. Kaada banaani-suklaamassa mansikoiden päälle ja tasoita.

Anna jähmettyä pakastimessa neljä tuntia tai yön yli. Leikkaa suupaloiksi ja nauti!

Säilytä jääkaapissa.

Pirteä marjajätski



1 annos



10 minuuttia

AINESOSAT

1 banaani
2 dl puolukoita tai
mustikoita
1 mitallinen
vaniljaheraproteiinia
1 prk jogurttia tai 1 dl
mantelimaitoa
1 rkl hunajaa

OHJEET

Kuori banaani ja laita pakastepussissa pakastimeen muutamaksi tunniksi.

Sekoita kaikki ainekset blenderissä tasaiseksi.

Lopputuloks on ihanan “kermaista”, kuohkeaa vaahtoa.